

Programma settimanale 4T 2014

Nuoto

Orario	lunedì 27 ottobre	martedì 28 ottobre	mercoledì 29 ottobre	giovedì 30 ottobre	venerdì 31 ottobre
7.15		colazione	colazione	colazione	colazione
08.00-10.00	CHECK-IN Ricevimento Sasso Rosso	Allenamento Piscina (corsie 1-2-3)	Allenamento Piscina (corsie 1-2-3)	Allenamento Piscina (corsie 1-2-3)	Allenamento Piscina (corsie 1-2-3)
10.00-12.00	Test medico (9.00-12.00) pedana dinamometrica Atrio Naviglio	Att. Compl. Massaggi 1 Contra 38		Att. Compl. Massaggi 2 Contra 38	
12.30	pranzo 13.15 Meeting con allenatori	pranzo	pranzo	pranzo	12.10 Bilancio sett con allenatori pranzo
14.00-16.00		Att. Compl. Massaggi 1 Contra 38	Allenamento alternativo (13.30-15.30) Pallavolo pal. Naviglio 2	Att. Compl. Massaggi 2 Contra 38	
16.00-18.00	Allenamento Piscina (corsie 1-2-3) (16-18) + pal. Naviglio 2 (16-17.30)	Allenamento Piscina (corsie 1-2-3) (16-18) + pal. Naviglio 2 (16-17.30)	Allenatore All. Alternativo Nuoto Piscina (corsie 1-2-3)	Atleti Att. Complem. Pilates Pal. Naviglio 2	Allenamento Piscina (corsie 1-2-3) (16-18) + pal. Naviglio 2 (16-17.30)
19.00	cena	cena	cena	cena	
20.00-22.00	Cerimonia d'apertura palestra Gottardo a seguire Buffet dolci per allenatori	20.00 - 21.30 tbc	20.00 - 21.30 tbc	20.00 - 21.00 Cerimonia di chiusura palestra Gottardo	

- = partecipazione auspicabile
- = partecipazione obbligatoria
- = riposo - studio/compiti
- = allenamenti specifici
- = allenamento alternativo
- = attività complementari

Orari d'apertura info-point

07.30 - 18.00